DÉCEMBRE 2013, NUMÉRO 9

LA TRIBUNE FAMILIALE

L'équipe d'Entraide-Parents vous souhaite de Joyeuses Fêtes

Parents divorcés : Ouf… Le Temps des Fêtes

Le temps des Fêtes rime avec bonheur, mais pour les enfants du divorce, il peut s'avérer un moment difficile et s'imprégner de mauvais souvenirs.

Stress et tristesse

Le temps des Fêtes génère son lot de stress. On dépense plus, on manque de temps et de sommeil, on mange plus, on fête… Et on a les nerfs à fleur de peau.

Même si les relations entre les parents sont bonnes, ceux-ci comme les enfants peuvent ressentir des moments de nostalgie. En cas de relations tendues, la douleur de la séparation peut encore être vive. Rappelez-vous que si un parent est triste, l'enfant le sera sans doute.

Évitez-lui un choix difficile

Organiser le temps de l'enfant est un défi surtout s'il est tiraillé entre ses 'deux' familles. Mieux vaut s'entendre d'avance sur le calendrier des Fêtes pour lui éviter d'avoir à choisir entre papa et maman. Alternez entre le 24 et le 25 décembre ; entre Noël et le jour de l'An. Si vous n'habitez pas la même ville, n'oubliez pas que passer la moitié du temps des Fêtes en autobus n'est agréable pour personne.

Si l'enfant souhaite passer l'une des Fêtes chez l'un de ses parents, tentez d'acquiescer à sa demande.

Et les cadeaux?

Plus de fêtes, plus de cadeaux, plus de desserts! Amusant ? Oui, mais évitons la compétition. Couvrir un enfant de cadeaux pour se racheter ou gagner son affection ne sert à rien. Si possible, séparez la liste de cadeaux en deux, plutôt que la dupliquer. Sinon, veillez à ne pas critiquer son ex sur ses choix de cadeaux. Aussi, l'enfant voudra probablement offrir un cadeau à son autre parent; ne lui refusez pas ce plaisir.

N'empêchez pas l'enfant de communiquer avec l'autre parent. Donnez-lui du temps pour le faire. S'il est trop jeune, aidez-le à écrire un courriel ou à faire un appel interurbain.

Passer Noël ensemble?

Passer Noël ensemble après une séparation est délicat; cette situation peut donner de vains espoirs de réconciliation aux enfants et créer une confusion quant à la situation de couple de leurs parents. Ne jamais sous-estimer que bien des enfants nourrissent secrètement cet espoir. Voir papa et maman ensemble aux Fêtes ne fait que l'alimenter.

Il faut rester clair avec eux et leur expliquer plutôt que le Temps des Fêtes est une occasion où papa et maman sont ensemble parce qu'ils demeurent les parents de leurs enfants pour toujours. Il va sans dire que ça suppose une bonne entente entre les parents, mais lorsque qu'elle n'est pas au rendez-vous, il faut faire preuve de retenue.

La période des Fêtes est importante pour les enfants. Préservons la magie de Noël.

Source : l'Hôpital de Montréal pour Enfants www.hopitalpourenfants.com

À METTRE DANS SON AGENDA CE MOIS-CI !

- 6, 7 et 8 décembre : Souvenirs de Noël au Trait-Carré ; www.noelautraitcarre.org
- 2 décembre au 6 janvier : Crèches d'ici et d'ailleurs à la Bibliothèque Gabrielle-Roy
- 7 décembre : Miracle sur la 3e Avenue : www.monlimoilou.com
- 13 décembre Café-rencontre sur la ***l'estime de soi*** : 13h30 dans nos locaux.
- 15 décembre : Concert de Noël ; Musée national des Beaux-Arts www.mnba.qc.ca
- 21 au 31 décembre : Festival des lumières dans le Vieux-Québec
- 26 décembre au 2 janvier : "À nous de jouer": Activités d'animation au Musée de la Civilisation

Nos bureaux seront fermés du 20 décembre à midi jusqu'au 6 janvier.

Un passage remarqué.

Une soirée appréciée que cette conférence de Martin Larocque le 29 novembre. Il promettait de nous déculpabiliser et ne s'est pas gêné pour le faire. *«On se passe de génération en génération l'incompétence parentale»* souligne-t-il: *«Un enfant, c'est livré sans mode d'emploi!»*. Les parents choisissent leur propre chemin et il n'y a pas de méthode unique. Mais le résultat est le même: éduquer. Et surtout : inspirer les enfants. Et ça, on y arrive qu'en donnant l'exemple. «*On ne peut espérer que nos enfants vivent pleinement leurs rêves, si on ne les vit pas soi-même!»*

On a compris qu'il en a marre de la maman —trop parfaite— du petit Caillou et de se comparer aux autres pères qui font des activités extraordinaires pour leurs petits. «Ce n'est pas moi, ça!»

Il écorche un peu les mères au passage en leur demandant de faire confiance aux papas… Il évoque son propre père, à qui il demandait alors qu'il avait 28 ans, ce que c'était la paternité : *«Je ne le sais pas ce que c'est d'être le père d'un fils de 28 ans! Je ne l'ai jamais été»*. Voilà la réalité : au fond , être parents, c'est un contrat à long terme dont les clauses varient avec l'âge et... les enfants!

Conférence sur les nouvelles technologie et la communication avec nos ados.

Conférence de 90 minutes sur l'utilisation des nouvelles technologies telles Facebook et les cellulaires par nos adolescents et sur la piste à suivre pour une communication gagnante.

Le 31 janvier 2014,
19h30 à 21h00,
dans nos locaux

Pour les parents membres

d'enfants de 10 à 18 ans,

De nouveaux groupes d'entraide seront offerts après les Fêtes.

Parents de Tout-Petits: à notre local à partir du mardi 11 février.

Vie de Famille: Patro de Charlesbourg, à partir du lundi 10 février.

Parents d'ados: à La Cavée de Beauport à partir du mardi 11 février.

Parents d'ados: à notre local à partir du jeudi 13 février.

Pour la première fois nous offrons *Vie de famille* en 4 rencontres à partir du mercredi 8 mars

INSCRIPTION les 22 et 23 janvier 2014 à nos bureaux.

Parents de Jeunes Adultes, inscription

Ce groupe d'entraide s'adresse aux parents dont les enfants de 18 à 30 ans refusent de prendre leur autonomie ou font preuve de violence verbale, psychologique et/ou physique. En quête d'appui et de solutions? Un nouveau groupe est mis sur pied.

Début des rencontres, le 13 Janvier 2014.
Nous attendons votre appel

Café-rencontre

L'estime de soi.

13h30
Vendredi 13
décembre
À nos bureaux
Réservez votre place.

- **Vous voulez faire des commentaires ? Suggestions ?**
- **Vous avez envie de faire un témoignage ?**
- **Vous aimeriez parler d'un sujet qui touche les familles ?**

Nous avons besoin de vous afin que *La Tribune Familiale* demeure à l'écoute de vos intérêts. Communiquez avec nous: 418-684-0050 ou info@entraideparents.com

Entraide Parents